

# 2

## Βασική εκπαίδευση για παιδιά

### ■ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη μικρή πισίνα το παιδί κάνει τα πρώτα βήματα στο νερό υπό μορφή άθλησης. Η εξάσκησή του πρέπει να προσεγγίζεται με ευαισθησία και προσοχή. Ο χρόνος προσαρμογής του κάθε παιδιού στο «νέο του χώρο» διαφέρει από λίγες ώρες μέχρι λίγες βδομάδες. Ο ρόλος των γονέων πρέπει να είναι διακριτικός. Τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν τα πρώτα τους βήματα στην ηλικία των 4-5 χρονών. Προτείνεται να γίνονται δύο δοκιμαστικά μαθήματα των 20'-30'. Μπαίνοντας τα παιδιά για πρώτη φορά στο νερό, προσπαθούμε να τα εξοικειώσουμε και να τα παροτρύνουμε να αρχίσουν να περπατούν ελεύθερα μπρος-πίσω, γύρω-γύρω στη μικρή πισίνα. Η γνωριμία με το υδάτινο περιβάλλον συνεχίζεται με λύγισμα γονάτων, άπλωμα χεριών και ποδιών, ώστε να εξασφαλίσουν μια καλή ισορροπία μέσα στο νερό, και να τα οδηγήσουμε στη συνέχεια στην αναπνοή. Κατάλληλα θεωρούνται τα παιχνίδια και οι ασκήσεις, στα οποία τα παιδιά έχουν συνεχή επαφή με το δάπεδο της πισίνας. Προτεινόμενες ασκήσεις είναι όλες αυτές που περιέχουν βάδισμα, βύθισμα, τρέξιμο και αναπηδήσεις. Αρχικά βάζουμε το αρχάριο παιδί καθισμένο στο πρώτο σκαλοπάτι της πισίνας, και από αυτό το σημείο να κατεβαίνει τα σκαλοπάτια στην ίδια στάση, χτυπώντας τα χέρια του και τα πόδια του στο νερό, ώσπου αυτό να φτάσει στο ύψος του στήθους του. Κατόπιν ρίχνει νερό στο πρόσωπο και στο κεφάλι του.

Άλλες ασκήσεις είναι τα πιτσιλίσματα με τον προπονητή, τα πιτσιλίσματα με την πλάτη προς τον προπονητή, το περπάτημα γύρω από το συνασκούμενο, οι κλωτσιές στην επιφάνεια του νερού, η κίνηση στο νερό κρατώντας διάφορα βοηθητικά όργανα, και τα παιχνίδια με την μπάλα.

### ■ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο αρχάριος θα πρέπει να μάθει να κινείται μέσα στο υγρό στοιχείο, και να προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητές του· να νιώσει άνετα και να καταφέρει να έχει κάτω από τον έλεγχό του το νερό. Η εξοικείωση θα έχει ολοκληρωθεί όταν μπορεί να κινείται χωρίς δυσκολίες, γρήγορα ή με ρυθμικές αναπηδήσεις μέσα στο νερό, καθώς επίσης

να βυθίσει το πρόσωπο στο νερό, να μάθει να κλείνει το στόμα του κάτω από το νερό —αργότερα και να φουσά— και να έχει τα μάτια του ανοιχτά, παρά τις χημικές ουσίες (χλώριο).

Η επιλογή των κατάλληλων προασκήσεων, ανάλογα με τις δυνατότητες κάθε γκρουπ (ανάλογο των τριών επιπέδων κατάταξης), αποτελεί σπουδαίο παράγοντα της διδασκαλίας. Οι ασκήσεις με σανίδα ή βαρελάκι γίνονται πιο εύκολα, αλλά και οι χωρίς όργανα ασκήσεις έχουν ιδιαίτερη κλιμάκωση δυσκολίας. Χρειάζεται προσοχή κυρίως στη θέση των χεριών. Ο καλύτερος τρόπος για να τηρηθεί η αρχή «από τα εύκολα στα δύσκολα», είναι η κλιμακωτή, από πλευράς δυσκολίας, κωδικοποίηση και κατάταξη των προασκήσεων. Αυτό σημαίνει ότι κάθε προάσκηση πρέπει ν' αποτελεί τη βάση για την επόμενη, και κάθε επόμενη να βασίζεται σε όλες τις προηγούμενες. Αν ορισμένα παιδιά δεν μπορούν να εκτελέσουν μία δύσκολη άσκηση, θα πρέπει να δοκιμάζουν πάλι τις προηγούμενες.

Ανεξάρτητα από τη μέθοδο που εφαρμόζεται και άσχετα με το επίπεδο γνώσης των παιδιών, η αρχή των ατομικών ιδιαιτεροτήτων παίζει πρωτεύοντα ρόλο στη διδασκαλία της κολύμβησης. Κάθε παιδί εκτελεί πάντα με διαφορετικό τρόπο μια άσκηση, και οι διορθώσεις πρέπει να γίνονται σ' αυτό το επίπεδο.

Οι ασκήσεις εξοικείωσης θα πρέπει να αρχίσουν από το σπίτι, με τη βοήθεια των γονέων, για να μπορέσουμε να έχουμε καλύτερα και θετικά αποτελέσματα.

- Σε μία καλά γεμάτη μπανιέρα ρίξιμο νερού και με τα δύο χέρια στο πρόσωπο.
- Βύθιση του προσώπου στην μπανιέρα και εκπνοή από το στόμα στο νερό.
- Ντους και συνεχείς εναλλαγή της θερμοκρασίας, έτσι ώστε το παιδί να μπορέσει να μείνει μέσα σε νερό χαμηλής θερμοκρασίας.
- Βύθιση του προσώπου μέσα στην μπανιέρα και κράτημα της αναπνοής για μερικά δευτερόλεπτα. Κατόπιν, με την είσοδό τους στη μικρή πισίνα, θα πρέπει ο προπονητής να είναι μια ηγετική φυσιογνωμία, που θα τα καθοδηγεί για να φέρουν εις πέρας τις προσδοκίες τους. Χρέος των προπονητών είναι να είναι χαμογελαστοί, υπεύθυνοι, εφευρετικοί, προσεκτικοί, σε ρόλο αθλητικού γονιού και ψυχολόγου.
- Τα παιδιά θα πρέπει να νιώσουν ασφάλεια στο νερό και να συμπεριφέρονται χωρίς φόβο, για να διευκολύνουν την εκμάθηση της κολύμβησης.
- Κάθε στάδιο της εκμάθησης θα πρέπει να είναι εύκολο και να ολοκληρώνεται. Επιπλέον, θα πρέπει τα παιδιά να αποκτήσουν ανεξαρτησία από τα βοηθητικά όργανα σταδιακά.
- Να αφιερώνεται αρκετός χρόνος για την εκμάθηση των σταδίων διδασκαλίας.
- Οι δυσκολίες των ασκήσεων θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις ικανότητες του αρχαρίου.
- Να αισθάνεται ο αρχάριος ευχάριστα μέσα στο νερό.
- Να εφαρμόζονται τα μέτρα ασφάλειας μέσα στην πισίνα, έτσι ώστε να μη συμβεί κάποιο ατύχημα.

## ■ ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

### Πρώτο στάδιο

Το πρώτο στάδιο της εκμάθησης της κολύμβησης αναφέρεται στην εργασία που γίνεται στη μικρή πισίνα. Τα παιδιά διδάσκονται τρεις μεγάλες ενότητες –τις πιο σημαντικές– στο στάδιο αυτό: 1) αναπνοή, 2) πλευση, 3) προώθηση, σε τρία επίπεδα διδασκαλίας. Επίσης, περιλαμβάνει και την εξοικείωση του παιδιού στις ενότητες αυτές. Βέβαια, και άλλα στοιχεία, όπως είναι το βύθισμα του σώματος στο νερό, οι είσοδοι και οι έξοδοι από διάφορες θέσεις (πηδήματα κ.λπ.), όπως και τα διάφορα παιχνίδια, μπορούν, για λόγους μεθοδολογικούς, να συμπεριληφθούν στις τρεις παραπάνω ενότητες. Στην πράξη οι τρεις παραπάνω ενότητες διδάσκονται συγχρόνως τόσο έξω, όσο και μέσα στο νερό. Η διάρκεια της θεωρίας για τα παιδιά της μικρής πισίνας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5-7 λεπτά.

*Αναπνοή (εμπρός-πλάγια):* Γίνεται φύσημα πάνω στην επιφάνεια του νερού με το στόμα, σε επόμενο στάδιο μέσα στο νερό εκπνοή από το στόμα και τη μύτη, και τελειώνουμε με την αυτοματοποίηση της αναπνοής, με γρήγορη εισπνοή με το στόμα και παρατεταμένη εκπνοή.

*Πλευση (πρηνής-ύπτια):* Προσπάθεια χαλαρής επίπλευσης σε ύπτια και πρηνή θέση, πάνω στην επιφάνεια του νερού (στατική κυρίως). Παραμονή και ξάπλωμα στο νερό, διάφορα καθίσματα στο νερό, άπλωμα και άνοιγμα συγχρόνως των ποδιών και των χεριών σε πρηνή και ύπτια θέση, μάζεμα του σώματος, ώστε το κεφάλι να έρχεται στα γόνατα, και τα χέρια να πιάνουν τα πόδια.

*Γλίστρημα (προώθηση-αντίσταση):* Το γνωστό στους κολυμβητές «γλίστρημα», το οποίο γίνεται πρώτα σε πρηνή θέση και έπειτα σε ύπτια. Επιτυγχάνεται με διάφορες προασκήσεις και παιχνίδια, με και χωρίς αναπνοή για την προώθηση.

Άλλες ενότητες που διδάσκονται και συντελούν στην καλύτερη εξοικείωση με το νερό είναι:

*Βύθισμα:* Το νερό να βρίσκεται διαδοχικά ως τη γραμμή των ώμων, ως το πηγούνι, ως τα μάτια και τέλος να καλύπτει το παιδί ολοκληρωτικά.

*Μάτια ανοιχτά:* Στην έξοδο αποφεύγετε το σκούπισμα του προσώπου.

*Βάδισμα στο βυθό:* Αργό-γρήγορο, μπρος-πίσω, σταυρωτό, δεξιά-αριστερά, αλματάκια, γόνατα ψηλά.

*Είσοδοι:* Με τα πόδια και το κεφάλι από διάφορα ύψη.

### Δεύτερο Στάδιο

Στο δεύτερο στάδιο διδάσκονται οι κολυμβητικές τεχνικές, τα γνωστά στιλ.

Τα τέσσερα στιλ κολύμβησης, το ελεύθερο, το ύπτιο, το πρόσθιο και η πεταλούδα, καθώς και η τεχνική των εκκινήσεων και των στροφών είναι οι στόχοι που θα επιτευχθούν.

## ■ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΚΡΟΥΠ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ

Στη μικρή πισίνα μπορούν να οργανωθούν τμήματα με βάση τη χρονολογική-βιολογική και την προπονητική ηλικία, αλλά και με συνδυασμό και των δύο. Επειδή όμως η απασχόληση θα προσελκύσει παιδιά που για πρώτη φορά έρχονται σε επαφή με το άθλημα, η παρακάτω οργάνωση γίνεται με βάση τη χρονολογική-βιολογική ηλικία.

A) Κολύμβηση βρεφών και νηπίων («baby swimming»)

6 μηνών-3,5 ετών

B) Κολύμβηση παιδιών (A): αρχάριοι μικρής πισίνας

4,5 και 6 ετών

Γ) Κολύμβηση παιδιών (B): προχωρημένοι μικρής πισίνας

6 και 7 ετών: τμήματα τεχνικής

## ■ ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (baby swimming)

### Εισαγωγή

Το πρόγραμμα αυτό εφαρμόζεται εδώ και χρόνια στο εξωτερικό με μεγάλη συμμετοχή και επιτυχία. Ξεκίνησε από την δεκαετία του '60 στην Αμερική, ενώ στην Ευρώπη είναι πολύ διαδεδομένο και δημοφιλές στη Γερμανία (από 1970) και τη Φιλανδία. Βασίζεται στη φιλοσοφία ότι το κολύμπι στο ζεστό νερό είναι οικείο στα μικρά παιδιά, καθώς μοιάζει με την κατάσταση που βιώνει το έμβρυο μέσα στο «υδάτινο περιβάλλον» της μητρικής κοιλιάς. Τα μαθήματα της βρεφικής κολύμβησης παραδίδονται από εξειδικευμένους προπονητές σε μωρά από 6 μηνών μέχρι παιδιά 3,5 ετών. Από την ηλικία των τεσσάρων και πάνω συνεχίζουν σε άλλη, μεγαλύτερη πισίνα, αφού τα μωρά κολυμπούν σε πισίνα μικρών διαστάσεων.

### Οφέλη του μωρού από το πρόγραμμα

Η ευεργετική δράση του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό είναι γνωστή. Στα μωρά ενισχύει το αμυντικό τους σύστημα, που δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως, και βοηθά πολύ στην κινητική, μυϊκή και ψυχική τους ανάπτυξη. Η σύσταση του νερού, η άνωση, η αντίσταση που ασκεί στο σώμα, τους προσφέρει ένα ευχάριστο περιβάλλον και την ευκαιρία να ενεργοποιήσουν τις αισθήσεις τους από πολύ νωρίς. Στην αγκαλιά του γονιού, το μωρό ή το νήπιο αποκτά δεξιότητες και δέχεται όλη την ηρεμιστική του επίδραση, κάτι που αποδεικνύεται έπειτα στον ήρεμο ύπνο του, τα τακτά ωράρια φαγητού και τη χαρούμενη διάθεσή του.

Οι αντιληπτικές και κινητικές ικανότητες οξύνονται, αποκτά αυτοσυγκέντρωση, θάρρος, ανεξαρτησία αυτοπεποίθηση, κοινωνικότητα.

Μέσα από το παιχνίδι και τη χαλαρή διάθεση της εκπαίδευσης, αποκομίζει τα πρώτα δείγματα εκπαιδευτικής αγωγής (ακούω τον προπονητή - μαθαίνω). Μαθαίνει να ελέγχει το σώμα του, να αλλάζει στάσεις και θέσεις, να ακούει και να εκτελεί χωρίς πίεση.

Η σύμφιξη σχέσεων μεταξύ γονέα και παιδιού είναι δεδομένη: παίζουν, γελούν και μαθαίνουν μέσα στο νερό, βάζοντας τις βάσεις για τη μετέπειτα καλή ψυχοσωματική υγεία του παιδιού.

Με βάση διεθνείς επιστημονικές μελέτες, τα μωρά που κολυμπούν, όταν μεγαλώσουν έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και γίνονται πιο κοινωνικά και ανεξάρτητα. Ακόμη, μαθαίνοντας να ασκούνται από μικρά, συνήθως συνεχίζουν και στην υπόλοιπη ζωή τους. Οι γονείς, από την πλευρά τους, ωφελούνται επειδή αναπτύσσουν ισχυρότερους συναισθηματικούς δεσμούς με τα μωρά τους. Επομένως, πρέπει να έχουν υπομονή, κέφι και ενδιαφέρον γι' αυτή τη δραστηριότητα, και να τη συνεχίσουν. Το αποτέλεσμα θα τους ανταμείψει και θα τους κάνει υπερήφανους.

### **Πληροφορίες-επισημάνσεις προγραμμάτων**

Συνήθως τα μαθήματα είναι μισάωρα και γίνονται στις παιδικές - ρηχές πισίνες. Προτιμήστε πισίνες με πολλά προγράμματα και μικρό αριθμό παιδιών σε κάθε πρόγραμμα, και, εάν είναι δυνατόν, πισίνες που δε χρησιμοποιούνται επίσης από ενήλικες, καθώς ο κίνδυνος μόλυνσεων (αυτιά, ρινική κοιλότητα) πάντα υπάρχει.

Να μην αφήνετε το μωρό μόνο του. Ακόμη κι αν σας βεβαιώσουν ότι μέχρι τον έκτο μήνα αντανακλαστικά θα κλείσει το λάρυγγά του μόλις βρεθεί κάτω από το νερό, δεν έχετε λόγο να είστε τόσο σίγουροι και ανέμελοι. Εξάλλου, γι' αυτό βρίσκεστε εκεί μαζί του, για να το προστατεύετε.

Σκουπίστε το μωρό σας πολύ καλά μόλις βγει από το νερό. Ντύστε το γρήγορα και δώστε του ένα ζεστό ρόφημα, για να επανέλθει η θερμοκρασία του σώματός του στο φυσιολογικό.

Διαδικτική σειρά τοποθέτησης ασκήσεων των κολυμβητικών δεξιοτήτων του πρώτου σταδίου στη μικρή πισίνα:

1. Ασκήσεις έξω από το νερό
2. Ασκήσεις μέσα στο νερό ,στη μικρή πισίνα.
3. Ασκήσεις μέσα στο νερό στη μεγάλη πισίνα, όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα εξάσκησης στη μικρή , καθώς επίσης επανάληψη για μεγαλύτερη εμπέδωση από τη μικρή στη μεγάλη πισίνα.

### **■ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ**

Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να κινούνται μέσα στο υγρό στοιχείο και να προσαρμόζονται στις ιδιαιτερότητές του. Επιπλέον, να νιώθουν άνετα και να καταφέρνουν να το έχουν υπό τον έλεγχό τους, χωρίς να το φοβούνται. Η εξοικείωση θα έχει ολοκληρωθεί όταν κινούν αυθόρμητα τα πόδια τους μέσα σε αυτό, όταν έχουν την αίσθηση της ασφάλειας που δίνει το τοίχωμα, καλή αίσθηση του βάθους της πισίνας, εξοικείωση με τη θερμοκρασία του νερού, όταν αισθάνονται χαλαρά με τη συμμετοχή τους στην ομάδα, όταν μπορούν να κινούνται χωρίς δυσκολίες και να ισορροπούν κάνοντας γρήγορες και ρυθμικές αναπηδήσεις μέσα σε αυτό. Ο κάθε νέος κολυμβητής που πηγαίνει για να μάθει, θα πρέπει να δεχτεί σωστές συμβουλές, και πάνω απ' όλα σωστές εντολές, έτσι ώστε να του γίνει κατανοητή η ιδιότητα της εξοικείωσης με το νερό. Αυτό θα το δώσουν οι πεπειραμένοι και πάνω απ' όλα ικανοί προπονητές, οι οποίοι μέσα από κατάλληλες ασκήσεις, τόσο εντός, όσο και εκτός πισίνας, θα βοηθήσουν τον κολυμβητή-μαθητή να κατανοήσει την έννοια της εξοικείωσης. Πρέπει να λαμβάνεται αυ-

στηρά υπόψη ότι η κολύμβηση είναι ένα επικίνδυνο άθλημα, λόγω του κινδύνου πνιγμού. Ο πνιγμός μάλιστα ενός μικρού παιδιού είναι γρήγορος και αθόρυβος.

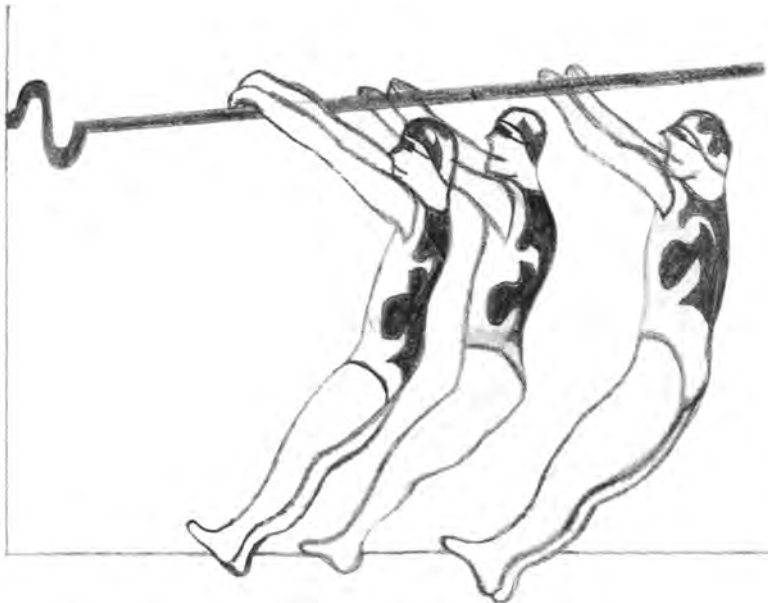
### Ασκήσεις εξοικείωσης εκτός και εντός νερού

#### Εκτός νερού στη μικρή πισίνα:

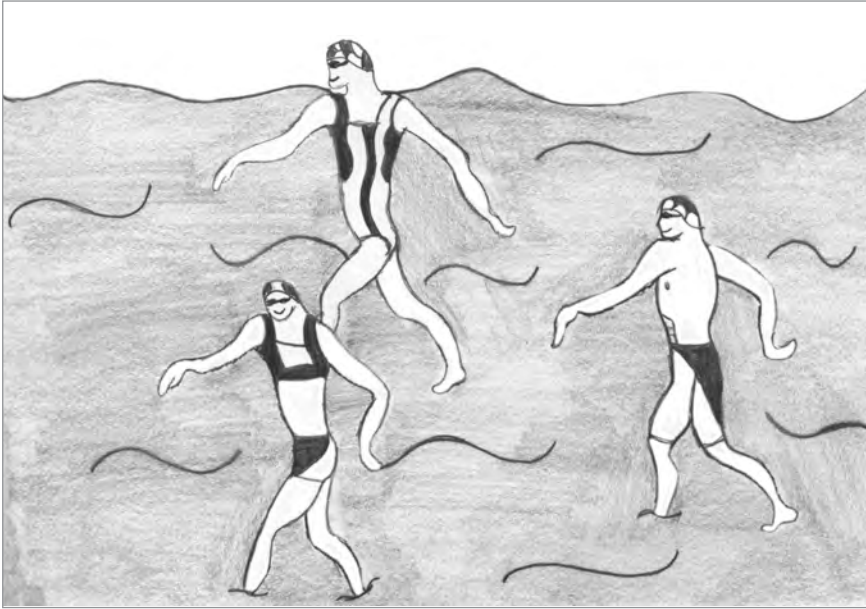
1. Μια βασική άσκηση-παρότρυνση εκτός νερού είναι να συγκεντρώσουμε τα παιδιά, πριν ακόμη μπουν στο νερό, και να συζητήσουμε μαζί τους. Να προσπαθήσουμε να τους μεταδώσουμε μόνο τα θετικά που έχουν να πάρουν, εξασκώντας το άθλημα της κολύμβησης.
2. Άλλη μια άσκηση-παρότρυνση είναι να τους δείξουμε τους χώρους της πισίνας, έτσι ώστε να τα κάνουμε να νιώσουν οικεία με το περιβάλλον με το οποίο πρόκειται να ασχοληθούν.

#### Εντός νερού στη μικρή πισίνα:

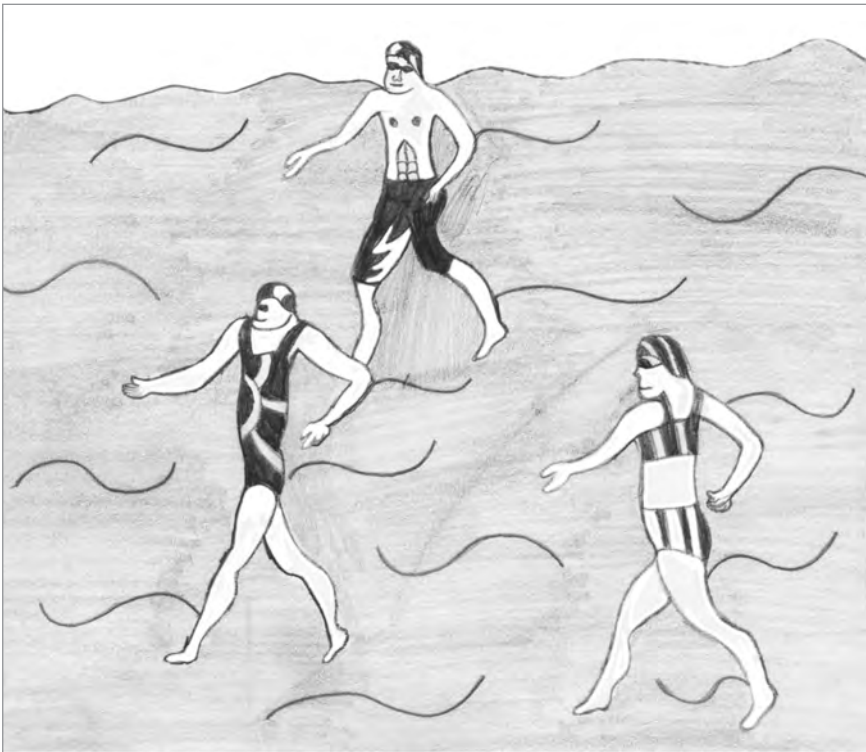
1. Κράτημα από την υπερχείλιση και κίνηση της έδρας πίσω-μπρος, για αίσθηση αντίστασης του νερού με ελεύθερο σώμα (Εικ. 1).
2. Είσοδος και βιάδισμα με πιάσιμο από τον τοίχο ή από τον πλωτήρα, για απόσταση 10-15 μ.
3. Αλματάκια με ένα ή και με δύο πόδια, προς όλες τις κατευθύνσεις.
4. Κίνηση ελεύθερα προς όλες τις κατευθύνσεις στο νερό.
5. Στροφές των παιδιών, το ένα γύρω από το άλλο, σε ζευγάρια.



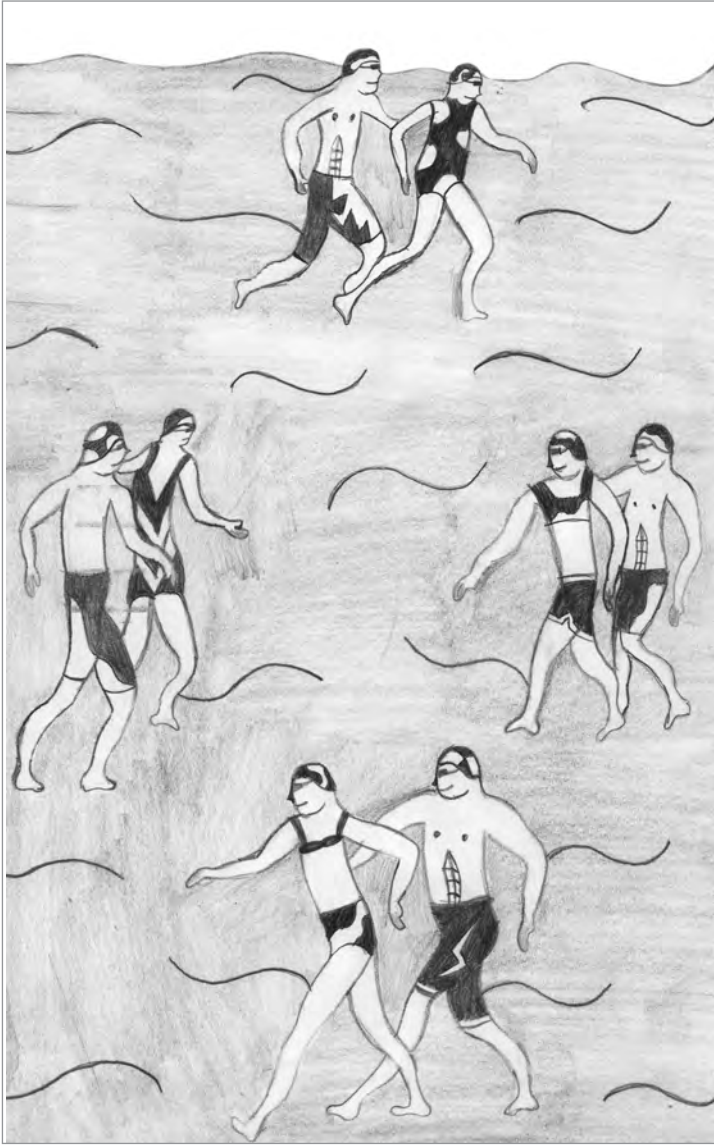
Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4

6. Κωπηλατική κίνηση βαδίζοντας, με τράβηγμα και πέταγμα πίσω του νερού (Εικ. 2).
7. Βάδιση προς τα πίσω στο νερό, σπρώχνοντάς το προς τα εμπρός με τα χέρια (Εικ. 3).
8. Βάδιση των παιδιών σε κύκλο κινώντας ίδιο χέρι και ίδιο πόδι, και αντίθετο χέρι - πόδι (Εικ. 4).



9. Βυθίσματα, πετάγματα και μετακινήσεις διαφόρων βοηθητικών οργάνων στο νερό, όπως μπάλες, σανίδες, βαρελάκια, σωσίβια, μακαρόνια (Εικ. 5).
10. Πιτσιλίσματα σε ζευγάρια ο ένας στον άλλον, από απόσταση περίπου 2μ. Απαγορεύουμε το σκούπισμα στο πρόσωπο.
11. Πιτσιλίσματα των παιδιών με τον προπονητή πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά και με πλάτη. Απαγορεύεται το σκούπισμα στο πρόσωπο (Εικ. 6, 7).
12. *Ποδήλατο*: Δίνουμε σε κάθε παιδί από δύο σανίδες, τις οποίες τοποθετεί κάτω από τις μασχάλες. Μαζεύει τα πόδια προς το στήθος από τον πάτο της πισίνας, και εκτελεί κινήσεις όπως στο ποδήλατο.
13. *Τραϊνάκι*: Τα παιδιά, κρατώντας ο ένας τη μέση του μπροστινού, στο σημείο της πισίνας όπου πατάνε, με οδηγό τον προπονητή κάνουν ζικ-ζακ, προκαλώντας έτσι κύμα, για να πιτσιλιστούν στο πρόσωπο. Ακόμη χρησιμοποιούν διάφορους ήχους. Όποιο αφήσει τα χέρια του για να σκουπίσει τα μάτια χάνει (Εικ. 8).
16. *Βράχος*: Ο προπονητής περιμένει όρθιος στο βαθύτερο σημείο που μπορεί να φτάσει περπατώντας ο αρχάριος. Οι μαθητές, στη σειρά, περπατάνε από τα ρηχά προς τα βαθιά, και έπειτα επιστρέφουν πίσω.



Εικόνα 5



Εικόνα 6



Εικόνα 7